

投稿類別：觀光餐旅類

篇名：

三杯雞炒飯加入炸春捲口感之研究

作者：

李家麒。私立樹德家商。高三 35 班

林敏蓉。私立樹德家商。高三 35 班

指導老師：

洪千田老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

一般春捲只有放汆燙蔬菜、蛋、花生粉等等…一般來說，一般人不會把春捲當作正餐來食用，但近幾年來，春捲不再是只有清明節可以吃，現在就連夜市或是早市都有在販賣，但飽足感欠佳。三杯雞富有營養，也有滋養補身的作用，消化率高，雞肉更含有對人體生長發育有重要作用的磷脂類，口感可重可淡。炒飯更能讓人體有飽足感，也能補充一天所需熱量。加入口感清淡的春捲更能顯現三杯雞炒飯的口感，也更能讓營養價值提升。

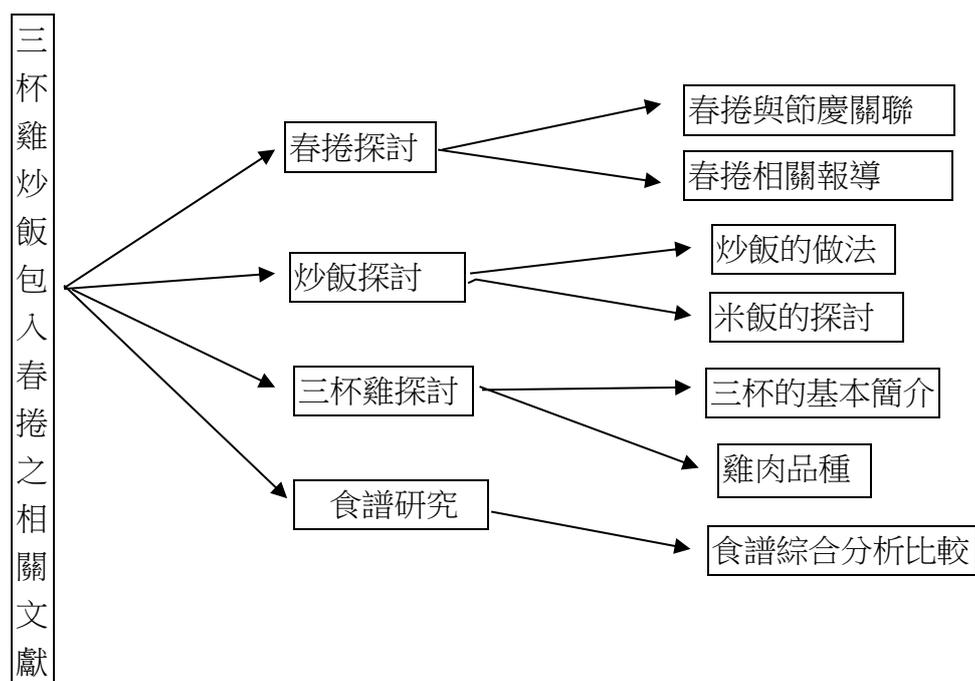
### 二、研究目的

三杯雞與炒飯一直以來都是分開的個體，而春捲在一般傳統內餡上一直以來都了無新意。我們想到三杯雞是個下飯的料理，所以把三杯雞與炒飯結合，在使用創新結合傳統春捲皮並結合現代料理方式做處理。

### 三、研究方法

透過問卷調查法以及訪談法完成此次論文。透過借閱書籍、上網查詢資料、對學生的問卷調查、餐飲科老師訪談，統整資料後再整理出研究內容。

### 四、研究架構



圖一：研究架構

(圖一資料來源：研究者繪製)

## 貳、正文

### 一、三杯雞的探討

#### (一) 三杯雞的基本材料

三杯雞在烹調的過程當中，不加任何一滴的水，僅靠著一杯麻油、醬油、以米酒，因此被命名為三杯。因台灣產的米酒，酒色清、透，酒味香濃，在烹調三杯雞時會建議用台灣產的米酒來製作。其實不管用哪一類的油，都能製作出一手的好菜，但如果是製作台式三杯雞，最具有地方風味的還是建議使用黑麻油或者胡麻油來製作，但是，台灣黑芝麻油是備受製作三杯雞的推寵！

#### (二) 營養價值

雞肉肉質鮮嫩，並富有營養，有滋養補身的作用，且雞肉蛋白質含量極高，對人體也易消化，更含有對人體生長發育重要的磷脂類，是膳食結構中脂肪和磷脂來源之一。雞肉更對營養不良、寒性體質、貧血、身體虛弱有良好作用。「三杯雞內的九層塔富含維生素 B2、維生素 B3、維生素 C、維生素 E，皆有抗老功能、更能促進新陳代謝，也因具有豐富葉黃素，更能預防眼睛病變。」(程修和，2014)

### 二、炒飯的探討

#### (一) 炒飯的技巧

「炒飯不須大油，但飯必須炒得透」(唐魯孫，1985)，蔥花必須爆焦才能入味至油裡，這樣油內就會有一股蔥的油香味，「飯必須粒粒分明而不乾硬，油香四溢而不膩，調味鹹淡適中」(楊桃文化，2017)，火候必須大火快速翻炒，才能炒得均勻又香。

#### (二) 米種的差異

表一：米種的差異

米品種 差別	主要產地	米種特色	適合製作
台梗 9 號	彰化	米粒大、潔白飽滿	日式飯糰
台中秈 10 號	台中	顆粒分明、高纖低澱粉	炒飯
台梗 2 號	花蓮	米粒大、透明度佳	稀飯、泡飯
高雄 145 號	高雄	米粒小、粒型整齊	燴飯、廣東粥

(表一資料來源：研究者自行整理)

### 三、炸春捲的探討

#### (一) 炸春捲的技巧

以麵粉水封口，靜置後再炸，油溫 180 度 C 至 200 度 C，炸至表皮金黃色，以吸油紙鋪在盤子，過濾多餘的油，餡料最好都是全熟，注意兩端會因皮薄容易受潮而露餡，冷凍春捲皮更易裂，建議採用新鮮春捲皮，下油鍋時封口朝下，最重要的還是內餡要好吃。

#### (二) 營養價值

炸春捲可以作為一道小吃，也可以作為一道菜，春捲裡的餡料其實有很多種，白菜豬肉、薺菜豬肉是比較常見的春捲餡。「炸春捲是有許多營養價值的，炸春捲中含有豐富的蛋白質、碳水化合物，還有些許的維生素、鈣、鉀，等等…，可為人體日常活動和代謝提供營養。」（川島由起子，2016）不過需要注意的是，炸春捲還是屬油炸食品，所含有的熱量以及油脂量是非常高，所以不要認為炸春捲味道好吃，一下子吃很多，這樣對身體健康是沒有任何益處的，應該適量的食用才是對身體最大的幫助。

### 四、雞肉的探討

「雞湯是中餐烹調中常見的滋補湯品，由此可知雞肉的營養價值高，雞肉富含優良的蛋白質，經烹調加熱後容易被人體消化吸收。」（呂哲維、陳楨婷，2016）

#### (一) 部位的差別

表二：雞肉各部位差異

部位 差別	口感	適合製作
帶骨雞胸	細膩容易乾澀	炸雞排
雞胸肉	肉質細嫩	鹽酥雞
雞里肌	細嫩帶 Q	炸雞柳條
雞翅	肉質結實	燉、炸、烤、紅燒
去骨雞腿排	筋多皮厚	煎、烤
雞腿	結實帶 Q	滷、炸

（表二資料來源：研究者自行整理）

## (二) 雞種類的差別

表三：各雞種類的差別

種類 差別	肉質	平均重量
白肉雞	鬆軟	約 2 公斤
黑羽肉雞	結實	約 2.4 公斤
火雞	硬	約 15~17 公斤
烏骨雞	鮮嫩	約 1.5~1.8 公斤
裸頸雞	皮薄肉嫩	約 1.6 公斤

(表三資料來源：研究者自行整理)

## 五、食譜研究

## (一) 書籍

表四：書籍食譜

編號	書名	作者	出版社	名稱	材料
1	家家鍋中有隻雞	程安琪	橘子文化	三杯雞	仿土雞、蒜仁、老薑片、九層塔、紅辣椒、醬油
2	健康炒 101 道	朱秋樺	出版菊文化	三杯雞塊	帶腿骨雞腿、薑片、蒜頭、九層塔、黑麻油、素蠔油、醬油
3	199 道最家常晚餐	李信宜	楊桃文化	三杯雞	放山雞、薑片、蒜頭、紅辣椒段、九層塔、胡麻油、醬油、醬油膏
4	尋味兒	張信宏	旗林文化	三杯風味雞佐熱內亞醬	雞腿、新鮮九層塔、蒜仁、老薑片、辣椒段、西螺蔭油膏、義大利青醬
5	百元熱炒輕鬆學	程安琪	旗林文化	三杯雞	雞腿、九層塔、蒜頭、薑片、辣椒丁、黑麻油、辣豆瓣醬、醬油
6	400 道熱門館子菜聖經	李信宜	楊桃文化	三杯雞	土雞、老薑、蒜仁、九層塔、紅辣椒、醬油膏、雞粉
7	400 道人氣快炒排行榜聖經	楊桃文化	楊桃文化	三杯雞	土雞、蒜仁、紅辣椒塊、薑片、九層塔、白胡椒粉

(二) 食譜差異

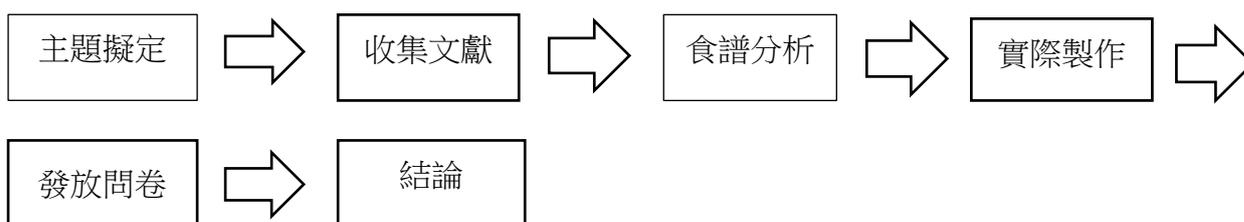
表五：差異比較分析表

編號	書名	名稱	調味差異
1	家家鍋中有隻雞	三杯雞	醬油
2	健康炒 101 道	三杯雞塊	素蠔油、醬油
3	199 道最家常晚餐	三杯雞	醬油、醬油膏
4	尋味兒	三杯風味雞 佐熱內亞醬	西螺蔭油膏、義大利青醬
5	百元熱炒輕鬆學	三杯雞	辣豆瓣醬、醬油
6	400 道熱門館子菜聖經	三杯雞	醬油膏
7	400 道人氣快炒排行榜聖經	三杯雞	白胡椒粉

(表五資料來源：研究者自行整理)

六、研究流程及研究架構

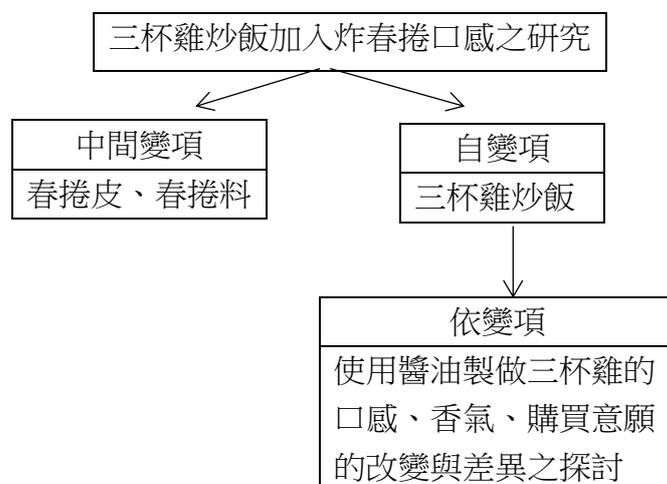
(一) 研究流程



圖二：研究流程

(圖二資料來源：研究員繪製)

(二) 研究架構



圖三：研究架構圖

(圖三資料來源：研究員繪製)

## 七、研究對象

預計未來針對本校不同年級的學生發放 100 份問卷。

## 八、研究方法

### (一) 文獻調查法

利用書籍蒐集食譜，找出三杯雞的食譜，並分析食譜找出需改良地方。

### (二) 實作法

採用醬油膏大於醬油比例，味道較好不死鹹，肉決定切絲，因需過油、油炸，怕肉老掉所以切絲不切丁，米飯需先用電鍋煮熟，需煮硬不帶濕氣，避免拌醬汁時糊糊的，包成型採用細捲方式，皮黏性不足使用麵糊沾黏，避免下油鍋炸時飯粒會跑出或皮爆開，油溫不宜過高，約 150~170 度，使用中火慢炸至金黃酥脆，春捲皮不吸油，所以採用低溫時間長的油炸方式。

### (三) 問卷調查法

本次專題採用問卷方式收集資料，問卷採用不記名方式，預計未來實作完成讓 100 位受訪者接受品嚐，調查受訪者對於產品的口感、香氣、購買意願。

## 九、三杯雞炒飯加入炸春捲製作過程

### (一) 材料

雞胸肉 4 付、辣椒 2 隻、九層塔適量、蒜適量、老薑 4 片、米 3 杯、醬油膏 80 克、米酒 20 克、醬油 60 克、麻油適量、鹽 6 克、糖 5 克、水適量、春捲皮 50 張、沙拉油適量。

### (二) 製作

表六：製作過程

						
1 首先將米洗淨。	2 洗好的米放入電鍋中煮。	3 老薑切成片。	4 蒜頭去皮、切片。	5 辣椒切成片。	6 雞胸肉切成絲。	7 醃入醬油、米酒。

三杯雞炒飯加入炸春捲口感之研究

						
8 蒜、薑片過油。	9 雞胸肉絲過油。	10 炒鍋中加入麻油。	11 加入薑片和蒜頭。	12 加入雞肉絲、辣椒。	13 加入調味料拌炒均勻。	14 加入洗淨的九層塔。
						
15 加入煮好的米飯，拌勻。	16 春捲皮裁成適當大小。	17 春捲皮加入炒飯。	18 春捲皮捲起，捲成細捲型。	19 將三杯雞炒飯春捲油炸成金黃色。	20 完成。	

(表六資料來源：研究員自行整理)

參、結論

一、問卷分析

(一)、三杯雞春捲之結果調查表

表七：研究調查表

問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	尚可	同意	非常同意
1 您覺得三杯雞春捲搭配得宜嗎?	人數	3	0	8	37	52
	百分比	3%		8%	89%	
2 您覺得雞肉吃起來軟嫩適中嗎?	人數	3	1	15	42	39
	百分比	4%		15%	81%	
3 您覺得外皮吃起來爽口不油膩嗎?	人數	4	5	36	39	16
	百分比	9%		36%	55%	
4 您覺得聞起來會讓您食慾大開嗎?	人數	4	2	38	21	35
	百分比	6%		38%	76%	
5 您覺得聞起來有九層塔香嗎?	人數	5	3	22	35	35
	百分比	6%		13%	81%	
6 您覺得聞起來	人數	5	1	13	42	39

三杯雞炒飯加入炸春捲口感之研究

有麻油香嗎?	百分比	6%		13%	81%	
7 您覺得整體外觀能吸引您的購買意願嗎?	人數	4	4	14	33	45
	百分比	8%		14%	78%	
8 您覺得整體口感能吸引您的購買意願嗎?	人數	4	1	16	27	52
	百分比	5%		16%	79%	
9 您覺得此產品有 35 元價值嗎?	人數	2	1	23	31	43
	百分比	3%		23%	74%	

(表七資料來源：研究員自行整理)

## 二、結論

根據研究方法與實驗結果，將三杯雞炒飯包入炸春捲在「口感」、「香氣」、「消費者購買意願」之差異，綜合整理得到以下三點結論：

### (一)、口感

研究調查結果中，發現大部分的人都同意三杯雞炒飯是可以包入炸春捲的，受訪者對於三杯雞春捲的口感接受度還可以。

### (二)、香氣

研究調查結果中，發現大部分的人都同意麻油和九層塔香氣聞起來香氣芬馥。

### (三)、消費者購買意願

研究調查結果中，發現大部分的人都能同意此產品有 35 元價值，也同意此產品整體外觀、口感，受訪者對於三杯雞炒飯包入炸春捲的購買意願都很好。

## 三、建議

根據研究結論，三杯雞炒飯包入炸春捲的口感、香氣、購買意願方面以及針對未來相關研究者提出建議，綜合整理得到以下兩點建議：

(一)、本研究僅針對 S 家商之餐飲科正規班、實用技能班的同學，不足以代表大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以了解三杯雞炒飯包入炸春捲之市場接受度及推廣可行性。

(二)、在研究調查結果中，發現大部分的人覺得油膩度可在減少，希望後續研究者可將三杯雞春捲稍作改良，這樣就多了一種以米飯製作春捲的新選擇。

肆、引註資料

- 呂維哲、陳楨婷（2016）。**中餐烹調 I**。臺北市：全畫圖書股份有限公司
- 唐魯孫（1985）。**餐桌炒飯的五十種科學原理**。臺北市：和平國際文化有限公司
- 楊桃文化（2017）。**丼飯、炒飯、菜飯、燴飯一次學會**。臺北市：楊桃文化事業有限公司
- 程修和（2014）。**食物學原理（2 版）**。高雄市：華都文化事業有限公司
- 川島由起子（2016）。**看的見的營養學**。臺北市：大是文化有限公司
- 程安琪（2014）。**家家鍋中有隻雞**。臺北市：橘子文化事業有限公司
- 朱秋樺（2007）。**健康炒 101 道**。臺北市：出版菊文化事業有限公司
- 李信宜（2011）。**199 道最家常晚餐**。臺北市：楊桃文化事業有限公司
- 張信宏（2008）。**尋味兒**。臺北市：旗林文化有限公司
- 程安琪（2009）。**百元熱炒輕鬆學**。臺北市：旗林文化有限公司
- 李信宜（2011）。**400 道熱門館子菜聖經**。臺北市：楊桃文化事業有限公司
- 楊桃文化（2013）。**400 道人氣快炒排行榜聖經**。臺北市：楊桃文化事業有限公司